

*Comprobación de la técnica de MCKENZIE Y RISSER en jugadores de baloncestos con dolor lumbar de la Fundación Universitaria María Cano-sede Medellín en el primer semestre del 2013*

**COMPROBACIÓN DE LA TÉCNICA DE MCKENZIE Y RISSER EN JUGADORES DE BALONCESTOS CON DOLOR LUMBAR DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO-SEDE MEDELLÍN EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2013**

**CHECKING TECHNIQUE MCKENZIE AND PLAYERS BASKETBALLS RISSER IN PAIN WITH UNIVERSITY FOUNDATION MEDELLIN MARIA CANO-HEADQUARTERS IN THE FIRST HALF OF 2013**

**MAYRA CASTILLO MOSQUERA  
LUZ MARIA PALACIO CARMONA**

**RESUMEN**

El fin de este trabajo fue comprobar la efectividad de las técnicas de Mcknzie y Risser en jugadores de baloncesto de la Fundación universitaria María Cano para así mejor su rendimiento a nivel competitivo y de entrenamiento, sin que hayan molestias o dolores lumbares a la hora de realizar algún gesto deportivo o estando en reposo. Esto se realizo con el fin de evitar y prevenir lesiones osteomusculares; en muchas ocasiones graves, en los deportistas de baloncesto de la fundación universitaria María Cano, beneficiando así a los deportistas, manteniendo sus músculos más sanos y activos para que en las competencias el rendimiento de estos sea óptimo. De ahí que los entrenadores y/o especialistas en rehabilitación deportiva señalen que es importante no dejar la rehabilitación hasta que hayan desaparecido o aparecido los síntomas y no volver a competir hasta que el deportista esté totalmente recuperado. Los diferentes gestos deportivos, el nivel de juego, la edad, el sexo, la herencia, los hábitos de vida, la topografía del terreno de juego son en mayor parte los causantes de los diferentes factores que desencadenan los diferentes mecanismos de lesión en el baloncesto. De acuerdo a esto se busca la manera de contrarrestar todo tipo de lesión que se presenta, mediante de mecanismos de prevención de la enfermedad y no necesariamente trabajar después de la adquisición de la enfermedad (lesión).

**Palabras Clave:** Técnica de Mckenzie y Risser, columna lumbar, dolor, Baloncesto, aceleraciones, desaceleraciones, ritmo, saque, fisioterapia

## **ABSTRACT**

The purpose of this work was to verify the effectiveness of the techniques and Risser Mcknzie in basketball players Maria Cano University Foundation and better performance at a competitive level and training, without having discomfort or back pain when performing a sporting gesture or at rest. This was done in order to avoid and prevent musculoskeletal injuries, often serious athletes in basketball university foundation María Cano, benefiting athletes, keeping your muscles healthy and active for performance competency these optimal . Hence, coaches and / or sports rehabilitation specialists point out that it is important not to leave rehab until they have disappeared or appeared the symptoms and not compete again until the athlete is fullyrecover

Different sporting gestures, the level of play , age , sex , heredity, lifestyle habits , the topography of the field are

causing most of the different factors that trigger the different mechanisms of injury in basketball . Accordingly seeks ways to counter any type of injury that occurs through mechanisms of prevention of disease and not necessarily work after acquiring the disease ( injury).

## **KEYWORDS:**

Mckenzie technique and Risser, lumbar spine pain, Basketball, accelerations, decelerations, rhythm, remove, physiotherapy

## **OBJETIVOS GENERAL**

Valorar la efectividad de las técnicas de Mckenzie y Rissser de dolor lumbar, en jugadores de baloncestos de la Fundación Universitaria María Cano.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Aplicar la técnica de Mckenzie y Risser en los jugadores de baloncestos de La Fundación Universitaria María Cano con dolor lumbar

Comprobar la efectividad de las técnicas Mckenzie y Risser en los jugadores de baloncesto con dolor lumbar.

Analizar los resultados que arrojen la efectividad de las técnicas en los jugadores con dolor lumbar.

## **METODOLOGIA**

Esta investigación se desarrollo a través del método deductivo puesto que va de lo general a lo particular, para este caso en particular ir desde la parte teórica a comprobar dos técnicas para el dolor lumbar en jugadores de Baloncesto de la Fundación Universitaria María Cano; además en la deducción se realizo un diagnostico que sirvio para tomar decisiones, por eso para una mejor estructuración del proceso del método deductivo seguimos varios pasos los

cuales son: aplicación de las técnicas Mckenzie, Risser, comprensión y demostración la cual puede ser reflejada en la disminución del dolor lumbar.

## **DISCUSION**

Quisimos comprobar la efectividad de las técnicas Mckenzie y Risser en jugadores de baloncesto que son de alto rendimiento para saber si las técnicas obtenían el mismo resultado, a nivel de la columna lumbar como en personas sedentarias, y logramos obtener resultados satisfactorios.

## **RESULTADOS**

El programa propone tres estrategias de trabajo tendientes a mejorar el dolor lumbar de la siguiente manera:

El desarrollo del programa se realizo como mínimo 3 días a la semana con una duración de 15 a 20 minutos por sesión, los cuales se tuvo en cuenta como una parte inicial del trabajo planteado por el entrenador. Se recomendó variar los ejercicios entre sesión y sesión buscando que todas las articulaciones reciban los beneficios del programa.

Los ejercicios se desarrollaron partiendo del principio de la individualización y de la graduación sistemática de la carga. Se efectuaron ejercicios con el peso corporal, con pesos libres y con la ayuda de colchonetas. El programa fue controlado por estudiantes de fisioterapia de décimo semestre y el entrenador.

En última instancia el programa busco generar mecanismos de defensa que ayudaran al atleta a enfrentar las grandes exigencias del deporte competitivo (baloncesto) con el menor riesgo posible de lesión y como consecuencia lógica un aumento en su rendimiento deportivo.

## **CONCLUSION**

Al finalizar el presente trabajo, cabe destacar la importancia de las técnicas Mckenzi y Risser como mecanismo preventivo a la lesión a nivel lumbar a las cuales viven expuestos los diferentes deportistas, en este caso los de baloncestos.

Este trabajo permitio comprobar la eficacia de las técnicas de Mckenzie y Risser como medida preventiva en el tratamiento del dolor lumbar al momento del deportista realizar las actividades físicas, como: sacar,

correr, saltar, realizar cambios de direcciones y doble ritmos

## **.BIBLIOGRAFIA**

1. Kovacs F. Manejo clínico de la lumbalgia inespecífica. Semergen. 2002; 28: 1-3.
2. Humbría A, Carmona L, Ortiz AM, Peña JL. Tratamiento de la lumbalgia inespecífica: ¿qué nos dice la literatura médica?. Rev Esp Reumatol. 2002; 29: 494-8.
3. Waddell G. Low back disability: a syndrome of western civilization. Neurosurg Clin North Am. 1991; 2: 719-38.
4. Carey TS, Evans AT, Hadler NM, Lieberman G, Kalsbeek WD, Jackman AM, et al. Acute severe low back pain. A population-based study of prevalence and care-seeking. Spine. 1996; 21: 339-44.

5. Spitzer WO, Leblanc FR, Dupuis M, Abenhain L, Belanger AY, Bloch R, et al. Scientific approach to the assessment and management of activity-related disorders. A monograph for physicians. Report of the Quebec Task Force on Spinal disorders. Spine. 1987;12 (Suppl 7): S1-59.
6. Anderson GBJ. The epidemiology of spinal disorders. En: Frymoyer JW, editor. The adult spine. Principles and practice. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1997; p. 93-142.
7. Skovron ML. Epidemiology of low back pain. Ballière's Clin Rheumatol. 1992; 6:559-73.
8. Humbría A. Dolor lumbar crónico: la complejidad de lo cotidiano. Rev Esp Reumatol. 1999;26: 15-6.
9. Sanz B, González AI, Galán A. Lumbalgia: guía de actuación basada en la evidencia científica. Revista de la SMMFYC 2001;3: 35-40.
10. Deyo RA, Rainville J, Kent DL. What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 1992; 268: 760-5.